

Zalecenie po operacji przepukliny pachwinowej

Dni 1 – 4

Pacjenci nie powinni planować w tym okresie żadnych istotnych czynności osobistych lub zawodowych. Należy wykonywać tylko podstawowe codzienne czynności: chodzić po domu, zrobić podstawowe zakupy, jeść w domu. W tym okresie należy wziąć wolne w pracy lub szkole w tym czasie. Może występować umiarkowany ból w operowanej okolicy.

Dni 4 – 7

Większość pacjentów będzie mogła wrócić do pracy lub szkoły po 4 dniach po operacji. Zaleca się jednak, aby pacjenci unikali podnoszenia ciężarów o wadze większej niż 5-10 kg. Choć każdy pacjent jest inny, większość powinna spodziewać się, że w ciągu pierwszego tygodnia będzie tolerowała ok. połowę normalnego obciążenia pracą lub szkołą. W domu i w pracy większość pacjentów będzie mogła wznowić lekkie czynności, ale bez podnoszenia ciężkich przedmiotów. Pacjenci będą odczuwać łagodny ból, wymagający od czasu do czasu leków przeciwbólowych (paracetamol). Można wykonać lekkie ćwiczenia rozciągowe, spacerować i inne czynności wykonywane w wolnym tempie.

Tydzień 2

Wszyscy pacjenci będą mogli wrócić do pracy lub szkoły, ale z ograniczeniami podnoszenia mniejszymi niż 10 kg. Pacjenci powinni spodziewać się, że w tym czasie osiągną około 3/4 swojej normalnej normy. Chodzenie nie powinno sprawiać trudności. Możliwe są spokojne ćwiczenia na układ sercowo-naczyniowy i używanie bardzo lekkich ciężarów (mniej niż 10 kg). Pacjenci odczuwają sporadyczny dyskomfort, sztywność lub bolesność. Czasami wymagany jest lek p-bólowy (aspiryna, paracetamol).

Tydzień 3

Wszyscy pacjenci będą mogli wrócić do pracy lub szkoły, ale z ograniczeniami podnoszenia mniejszymi niż 10 kg. Pacjenci powinni spodziewać się około 85% swojej normalnej sprawności. Aktywność fizyczna może być zwiększona, w tym lekkie bieganie, jazda na rowerze, pływanie i lekkie obciążenia na siłowni (mniej niż 10 kg). Nadal należy unikać golfa, tenisa i innych sportów, które wymagają dużych ruchów tułowia i pachwiny. Doustne leki przeciwbólowe nie są wymagane.

Tydzień 4

Wszyscy pacjenci będą mogli wrócić do pracy lub szkoły bez stosowania ograniczeń. Pacjenci powinni oczekiwać, że osiągną około 95% swojej normalnej sprawności i szybko w ciągu dni lub tygodni powrócą do 100% sprawności. Pacjenci mogą powrócić do wszystkich aktywności sportowych, w tym sportów kontaktowych, podnoszenia ciężkich przedmiotów (przysiady, martwe ciągi, wyciskanie na ławce, itp.), a także treningów i zawodów. Należy pamiętać, że pacjenci często odczuwają ciągnięcie, szarpanie, bóle, pieczenie, ciężkość, obrzęk, sporadyczne ostre bóle i ogólny „dyskomfort” przez miesiące po operacji przepukliny. Jednak te objawy powinny z czasem stawać się coraz rzadsze.

Uwagi praktyczne: dieta, higiena, rana, aktywność

1. Wieczorem w dniu zabiegu weź zwykle leki (na ciśnienie krwi, cukrzyca, leki rozrzedzające krew, itp.) , chyba że zalecono inaczej.
2. Przez pierwsze 12-24 godziny po operacji należy stosować lekką dietę, taką jak zupa i krakersy. W kolejnym dniu już normalna dieta, ale bogata w błonnik. Pamiętaj, aby codziennie podawać dużo płynów.

3. Przez pierwsze 48 godzin po operacji zalecane jest nakładanie lodu na miejsce operacji przepukliny i nacięcia. Oziębiać trzeba w cyklach – 20 minut z lodem i 20 minut przerwy. Najlepiej do tego nadają się torebki strunowe z pokruszonym lodem lub mrożony groszek. Lód oddziel od skóry ręcznikiem. Schładzanie, gdy jest skuteczne może być stosowane przez dłuższy czas. Lód można też zmieniać w nocy.
4. Schładzanie miejsca operowanego zmniejsza ból i obrzęk po operacji. Pozwala zmniejszyć pooperacyjny obrzęk i siniaki.
5. Wielu pacjentów po operacji przepukliny pachwinowej będzie miała znaczny obrzęk okolicy rany i siniaki. Pojawienie się tego może nastąpić po kilku dniach od operacji. Obrzęk (często w okolicy moszny/jądra) może być wielkości sporej piłki. Może dość do przebarwienia tej okolicy na kolor ciemnofioletowy lub czarny. Nie ma powodu do paniki. Pomocne będzie schłodzenie lodem, podparcie moszny i leżenie. Obrzęk i siniaki często ustępują tak szybko, jak się pojawiają, ale mogą też utrzymywać się przez kilka tygodni.
6. Wielu pacjentów po operacji wyczuwa w pachwinie stwardnienie tkanek. Ten może sprawić, że poczujesz się tak, jakby twoja przepuklina nadal tam była. To ustąpi z czasem.
7. Na ranę są założone szwy lub klamerki (zszywki). Bez obawy możesz wziąć prysznic po dobie od operacji. Przez 2 tygodnie nie wskazana jednak jest wanna, basen, jacuzzi, pływanie w jeziorze. Nie szoruj skóry w operowanej okolicy.
8. Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie oddać moczu do wieczora po zabiegu. Jeśli nie możesz oddawać moczu po około 6 godzinach lub gdy czujesz, że staje się to coraz bardziej niewygodne, należy zacewnikować pęcherz.
9. Aktywność fizyczna
 - Chodzenie po płaskim i schodach – bez ograniczeń.
 - Od następnego dnia po operacji możesz wznowić lekkie codzienne czynności, potem stopniowo natężenie ich powiększać zgodnie z tolerancją.
 - Powstrzymaj się od podnoszenia ciężarów (>10 kg) do 3 tygodni po zabiegu.
 - Jeśli nie przyjmujesz leków przeciwbólowych – możesz prowadzić samochód.
 - Jeśli Twoja praca nie wymaga forsownych zajęć, możesz wrócić do pracy, jak tylko poczujesz się komfortowo. Zwykle jest to po 3-4 dniach.
 - Możesz wznowić aktywność seksualną, gdy jest to wygodne.
12. Po operacji przepukliny pachwinowej mogą wystąpić zaparcia. Niektórzy pacjenci skarżą się, że zaparcia były ich najgorszym problemem po operacji. Pomaga na to przyjmowanie dużej ilości płynów (nawodnienie organizmu) i środka zmiękczającego stolec. Jeśli nie ma wypróżnienia po 48 godzinach można przyjąć łagodny środek przeczyszczający (senes, bisakodyl).
13. Leki: tabletki ibuprofenu 200 mg: łącznie 600 do 800 mg (czyli 3 lub 4 tabletki 200 mg) co 8 godzin lub 1 tabletką naproksenu co 12 godzin w razie potrzeby.

14. KIEDY DZWONIĆ DO LEKARZA:

- Ciągłe krwawienie z rany
- Uporczywe nudności i wymioty (po pierwszych 24 godzinach)
- Gorączka powyżej 38 st C (po pierwszych 48 godzinach)
- Zwiększony ból, zaczerwienienie lub wyciek z rany (po 3-4 dniach)